

Tingkat Stres Mahasiswa STFT Jakarta Program Magister Semester Tiga yang Berprofesi sebagai Pendeta dalam Menghadapi Beban Tugas Perkuliahan

Maria Sinta Br. Sembiring¹, Bertha Wandasari Sinukaban², Raka Saden Priya L. Paembongan³, Abraham Pakpahan⁴

Sekolah Tinggi Filsafat Theologi Jakarta^{1,2,3,4}

mariasintasembiring@gmail.com¹, berthawandasari@gmail.com², rakasaden72@gmail.com³,

abrahampakpahan27@gmail.com⁴

Abstract:

Stress is a mental and emotional state of humans that is disturbed due to tension or pressure from external factors. This paper shows the stress level experienced by third-semester Master's students of Jakarta Theological Seminary who work as a priest in facing the transition period from ministry duties in the church to assignment on campus. This study uses a qualitative-inductive method by collecting data through interviews with Jakarta Theological Seminary students in the third semester Masters's program who work as a priest and collecting stress-related literature. The purpose of this study is to recommend how to manage the stress experienced by students who experience the transition from ministry duties in the church to assignment on campus.

Key Words: Stress, Student, Priest, College Assignment, Jakarta Theological Seminary

Abstrak:

Stres merupakan keadaan mental dan emosional manusia yang terganggu karena ketegangan atau tekanan faktor dari luar. Tulisan ini menunjukkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa STFT Jakarta program Magister semester tiga yang berprofesi sebagai pendeta di dalam menghadapi masa transisi dari tugas pelayanan di gereja ke tugas perkuliahan di kampus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-induktif dengan mengumpulkan data melalui wawancara terhadap mahasiswa STFT Jakarta program Magister semester tiga yang berprofesi sebagai pendeta dan mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah menawarkan cara mengelola stres yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami masa transisi dari tugas pelayanan di gereja ke tugas perkuliahan di kampus.

Kata Kunci: Stres, Mahasiswa, Pendeta, Tugas Perkuliahan, STFT Jakarta

Pendahuluan

Setiap manusia punya tanggung jawab masing-masing, baik dalam keluarga, pendidikan, maupun dalam lingkungan sosial. Tanggung jawab tersebut terkadang membuat manusia melewati batas-batas kekuatan dirinya ketika menghadapi berbagai persoalan di lingkungannya, sehingga menimbulkan pikiran yang berlebih dan berpengaruh kepada kondisi fisik dan psikis. Departemen Kesehatan pada tahun 2008 mengatakan bahwa masalah stres menjadi masalah kesehatan secara global, di mana banyak manusia yang tidak bisa beradaptasi dengan masalah-masalah yang dihadapi. Tanggal 10 Oktober menjadi hari kesehatan mental sedunia. Tahun 2023, *World Foundation of Mental Health* memberikan tema perayaan, yaitu

Mental Health is a Universal Human Right. WHO menyebutkan masalah mental harus diatasi demi kesejahteraan hidup manusia. (“10 October Is World Mental Health Day,” 2023)

Ada berbagai faktor yang menjadi penyebab stres, misalnya masalah keluarga, masalah tugas akademik, serta masalah dalam lingkungan sosial yang juga bisa menimbulkan stres pada individu. Dalam makalah ini penulis meneliti tingkat stres yang disebabkan oleh tugas akademik, dengan objek penelitian mahasiswa STFT Jakarta program magister semester tiga yang berprofesi sebagai pendeta. Pendeta dipilih sebagai objek penelitian karena penulis melihat beban tugas perkuliahan berbeda dengan beban tugas pendeta ketika melayani di jemaat. Jarak waktu melanjutkan perkuliahan dari program studi sarjana ke program studi magister membuat mahasiswa STFT Jakarta program magister semester tiga yang berprofesi sebagai pendeta menghadapi kesulitan dan tantangan pada masa transisi yang dapat menimbulkan stres. Selain pendeta, penulis juga menspesifikasikan objek penelitian ini kepada mahasiswa STFT Jakarta program magister semester tiga karena mereka sudah menjalani masa transisi selama lebih dari satu tahun.

Tujuan penelitian ini adalah untuk merekomendasikan kepada pembaca tentang cara mengelola stres yang dialami mahasiswa yang mengalami masa transisi dari tugas pelayanan ke tugas perkuliahan. Oleh karena itu, kelompok akan menyajikan topik tentang kesehatan mental dengan judul *“Tingkat Stres Mahasiswa STFT Jakarta Program Magister Semester 3 yang Berprofesi sebagai Pendeta dalam Menghadapi Beban Tugas Perkuliahan”*.

Metode

Metode penelitian yang digunakan oleh kelompok adalah metode kualitatif-induktif dengan teknik pengumpulan datanya adalah wawancara dan studi pustaka. Wawancara dilakukan terhadap mahasiswa STFT Jakarta program Magister semester 3 yang berprofesi sebagai pendeta. Penelitian yang dilakukan bersifat terbatas, yakni melalui studi pustaka tentang stres, sehingga penelitian ini tidak melibatkan ahli psikologi dalam melakukan penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Kelompok melakukan wawancara terhadap lima narasumber yang berprofesi sebagai pendeta dan sedang menempuh studi di program magister STFT Jakarta, yaitu: A, D, G, H, L.

Pertanyaan yang diajukan kepada kelima narasumber sebagai berikut:

1. Berapa lama anda sudah melayani jemaat?
2. Kenapa anda mau melanjutkan studi?
3. Apa yang anda lakukan dalam masa transisi dari pelayanan ke dunia akademik?
4. Manakah lebih berat beban tugas di jemaat atau tugas perkuliahan?
5. Apakah tugas perkuliahan memengaruhi emosi anda?
6. Apakah tugas perkuliahan memengaruhi kesehatan fisik anda?
7. Apakah anda pernah melampiaskan stres anda karena tugas perkuliahan?
8. Bagaimanakah anda mengatasi stres yang diakibatkan oleh tugas perkuliahan?
9. Pernah kah anda terpikir untuk keluar dari STFT Jakarta di semester pertama karena tuntutan tugas perkuliahan?

Hasil wawancara dengan lima narasumber akan dijabarkan dalam bentuk narasi di bawah ini.

Narasi A

A sudah melayani di jemaat sejak tahun 2012. Ia menjalani masa vikariat selama dua setengah tahun dan sebagai pendeta jemaat selama sembilan tahun. Setelah sebelas setengah tahun melayani di jemaat, ia memutuskan untuk melanjutkan pendidikan ke STFT Jakarta dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan karena melihat kebutuhan jemaat. Ia menyadari bahwa kebutuhan jemaat akan teori-teori dalam pelayanan perlu sejalan dengan praktek di lapangan. Ia melihat pastoral sangat dibutuhkan di dalam jemaat karena ketika melakukan perkunjungan jemaat ia mendapati jemaat sering menghadapi pergumulan karena perceraian, keluarga yang merindukan keturunan, kekerasan rumah tangga, kedukaan akhirnya ia menyadari dengan kemampuan yang ia miliki maka ia belum pantas untuk bisa memberikan yang terbaik bagi jemaat. Hal-hal yang disebutkan inilah yang menjadi alasan bagi A ketika memutuskan untuk melanjutkan perkuliahan dengan konsentrasi studi Pastoral. Setelah menjalani perkuliahan, A merasakan bahwa beban tugas akademik lebih berat dibandingkan beban tugas di pelayanan karena ia harus menghadapi proses adaptasi. Hal ini dikarenakan jarak waktu dari beliau menyelesaikan kuliah di jenjang sarjana dan kembali melanjutkan pendidikan ke pascasarjana yang cukup lama dan proses penyesuaian diri dengan cara perkuliahan di STFT Jakarta yang berbeda dengan salah satu sekolah tinggi di Medan tempat beliau berkuliah saat S1.

A mengalami stres selama tiga bulan pertama masa perkuliahan di semester satu bahkan sampai mengalami tremor. Stres tersebut dikarenakan banyak peran yang harus dijalani di

waktu bersamaan, yaitu sebagai ibu, istri, pendeta dan mahasiswa. Dari semua peran yang dijalankan, yang paling berat adalah tuntutan dari kampus ditambah dengan standar IPK yang diberlakukan oleh kampus untuk mahasiswa magister semester pertama. Usaha yang dilakukan A untuk menjalani masa transisi tersebut adalah dengan melebur ke dalam proses itu dan menyatu dengan teman-teman yang ada di kelas serta mencoba menyesuaikan diri dengan tempat pelayanan yang baru dan orang-orang baru karena sebelumnya beliau melayani di Pontianak. A berusaha untuk membagi waktu dan menentukan skala prioritas atas yang harus dikerjakan. Tekanan beban tugas juga mempengaruhi emosi A seperti munculnya rasa sedih dan marah. Di dalam penyelesaian tugas hingga larut malam, A juga sering merasakan kesehatannya terganggu contohnya waktu tidur yang berubah dan mengalami stres perut tetapi masih bisa diatasi.

A pernah melampiaskan stresnya dengan cara mencoba untuk menguraikan stresnya dan memahami apa yang sedang terjadi di dalam dirinya. Contohnya ketika ia merasa stres karena tugas kampus, pelayanan dan tugas-tugas rumah tangga, ia mencoba mengatur waktu “*me time*” yang menurut pengalaman A hal tersebut menolongnya menemukan kekuatan baru. Cara yang paling sederhana dilakukan oleh A adalah minum kopi dan menghabiskan waktu di kafe sendiri. Terkadang A menemukan kekuatan untuk terus berjuang ketika bermain dengan anak-anaknya. A tidak pernah menyesal masuk ke STFT Jakarta walaupun banyak tugas perkuliahan yang harus dikerjakan. Bentuk penyesalan yang pernah dialami A adalah ketika anaknya yang berumur tiga setengah tahun terkena penyakit ISPA dan harus dirawat di rumah sakit. Pada saat itu A merasa menyesal mengapa harus kuliah dan ia merasa tidak berguna menjadi seorang ibu. A mempertanyakan untuk apa ia melanjutkan pendidikan sampai ke jenjang magister akan tetapi anaknya sakit. Tetapi beruntung suaminya menguatkannya kembali. Menurut A, semester terberat adalah semester awal. Di semester tiga ini ia sudah dapat menyesuaikan diri dengan teman-teman, kebiasaan membaca buku-buku di perpustakaan, serta segala sesuatu di kampus dan menurutnya semua hal ini menolongnya mengurangi stres.

Narasi H

H sudah melayani di jemaat selama sembilan tahun sebelum kembali melanjutkan pendidikannya ke jenjang magister. Dua tahun sebagai vikaris dan tujuh tahun sebagai pendeta. H sudah memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya sejak lama dan hal ini terealisasi ketika sinode gereja menugaskannya untuk melanjutkan pendidikannya ke STFT Jakarta dengan studi konsentrasi yang dibutuhkan oleh sinode gereja dalam rangka pengembangan

sumber daya manusia untuk yayasan di STT milik sinode gereja. H mengalami proses adaptasi yang cukup berat di semester pertama karena ia harus menjalani masa peralihan dari kehidupan berjemaat ke kehidupan kampus dalam durasi waktu yang cukup singkat. H meninggalkan jemaatnya pada awal bulan Juli dan ia sudah harus berada di Jakarta pada akhir Juli untuk memulai kegiatan perkuliahan. Hal-hal yang dilakukan narasumber sebagai usahanya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampus adalah berusaha memaksa diri untuk terus berada di perpustakaan, serta mencari teman yang bisa diajak untuk bersama saling menyemangati dalam mengerjakan tugas-tugas.

Menurut pengakuan H, di semester satu ia merasa bahwa ternyata menjadi pendeta di jemaat itu lebih ringan tetapi setelah beradaptasi di semester dua ia justru merasa menjadi mahasiswa lebih ringan. Menurut H hal itu tergantung pada proses adaptasi. Tugas-tugas yang banyak di semester satu H narasumber kelelahan sehingga ia lebih banyak diam, tenang dan meluapkan emosinya dengan beristirahat. H juga mengalami penambahan berat badan karena tingkat stres yang tinggi dan untuk mengontrol berat badan yang naik, narasumber melakukan olahraga. H juga pernah mengalami masa dimana ia merasa benar-benar stres sampai ia harus keluar di jam dua malam untuk menghibur diri. H bersama temannya keliling Jakarta dengan mengendarai motor dan menenangkan diri. Berkomunikasi dengan teman-teman adalah cara yang dilakukan H untuk mengendalikan stresnya.

Ketika mengalami stres H akan berkeringat dingin, gelisah dan tidak bisa sendirian karena itu ia selalu mencari orang lain untuk diajak berkomunikasi baik melalui telepon atau pun jalan-jalan bersama. Jalan-jalan tanpa tujuan hingga jam dua atau jam tiga di waktu malam dan makan tidak seperti biasanya adalah pelampiasan yang sering dilakukan H ketika sedang banyak pikiran atau kelelahan. H tidak pernah berpikir untuk keluar dari STFT Jakarta walaupun di semester satu ia merasa tidak maksimal dan takut tidak bisa melewatinya dengan baik karena ada standar IPK yang diberlakukan oleh kampus. Kiat yang dilakukan H adalah jujur dengan dosen pembimbingnya sedari awal bahwa konsentrasi studi yang dipilihnya saat ini merupakan rekomendasi dari sinode dan berbeda dengan konsentrasi studinya pada saat mengikuti program sarjana. Hal itu sangat dipahami oleh dosen pembimbing dan dosen pembimbing H itu benar-benar memahami situasi narasumber, beliau juga mengetahui metode yang mana yang pas dengan situasi H dan menerapkan metode tersebut untuk menolong H.

Narasi L

L sudah melayani di jemaat selama tiga belas tahun, lalu melanjutkan studi pada tahun 2022 di STFT Jakarta. Keputusan L untuk melanjutkan studi karena ia berkeinginan untuk menjadi dosen. Ia tidak memiliki persiapan khusus untuk melanjutkan studi. L merasa bahwa sistem studi di saat program sarjana berbeda dengan sistem studi di program magister, sehingga pada awalnya ia merasa berat mengikuti perkuliahan. Beberapa kesulitan yang dihadapi adalah teknik penulisan tugas-tugas yang diberikan. Tetapi, L menyatakan bahwa beban tugas di jemaat lebih berat daripada beban tugas akademik karena di jemaat L diperhadapkan dengan orang-orang yang memiliki latar belakang yang berbeda, punya perasaan yang berbeda, sementara tugas perkuliahan meskipun berat, hanya diperhadapkan dengan buku-buku atau literatur yang tidak mempunyai perasaan. Jadi, menghadapi manusia lebih susah daripada menghadapi buku-buku. L tidak panik dengan tugas-tugas yang ada di STFT Jakarta, karena ia merasakan pertolongan Tuhan ketika menghadapi jemaat, sehingga ia merasa bahwa Tuhan juga menolong ia menyelesaikan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, tugas-tugas akademik yang diberikan di STFT Jakarta tidak memengaruhi kondisi fisik beliau.

Cara L mengatasi stres ketika ada tugas perkuliahan, yaitu: pertama, membuat jadwal untuk mengerjakan tugas tersebut berdasarkan waktu pengumpulan tugas; kedua, meluangkan waktu untuk keluarga, pada hari Jumat, Sabtu, dan Minggu; ketiga, tidak membuat ekspektasi terhadap nilai yang akan diterima. Meskipun demikian, L pernah mengalami stres akibat tugas, terkhususnya pada bulan Desember, karena pengumpulan tugas banyak yang waktunya berdekatan, sehingga L merasakan tugasnya tidak dapat diselesaikan secara maksimal. Pengumpulan tugas yang berdekatan tersebut juga membuat L pernah stres lalu melampiaskan emosinya kepada keluarga, khususnya suami.

Narasi D

D sudah melayani selama tujuh tahun di sebuah gereja, lalu melanjutkan studi di STFT Jakarta pada tahun 2022. D melanjutkan studi dengan beberapa alasan; pertama bahwa adanya dukungan dari jemaat kepada D untuk melanjutkan studi; kedua, untuk menambah ilmu; dan ketiga, ilmu harus dikembangkan, karena D melayani di jemaat perkotaan yang memiliki latar belakang pendidikan yang tinggi. D tidak memiliki persiapan yang khusus untuk memasuki dunia akademik, hanya saja D melatih kemampuan membacanya dengan cara membaca novel-novel. D mengatakan bahwa tugas akademik lebih berat daripada tugas jemaat, sehingga tugas-

tugas akademik lebih memengaruhi emosinya. Tugas-tugas akademik yang diberikan kepada D terkadang memengaruhi kondisi fisik D, seperti penyakit lambung kumat.

Cara D mengatasi stres ketika ada tugas yaitu bermain game, nonton Youtube, dan tidur, karena D berpikir bahwa melampiaskan emosi terhadap tugas-tugas tidak selalu dengan marah-marah. Meskipun D mengakui tugas-tugas berat, tetapi ia tidak pernah berniat untuk keluar dari STFT Jakarta.

Narasi G

Berbeda dengan empat narasumber sebelumnya, G menjalani masa pelayanan sebagai pendeta dengan waktu yang cukup singkat sebelum melanjutkan studi program magister di STFT Jakarta, yakni hanya selama dua puluh tujuh bulan (dua tahun tiga bulan). G melanjutkan studi karena menerima tawaran beasiswa dari institusi pendidikan sinode gereja G. Masa peralihan yang cukup singkat tersebut membuat G sadar bahwa harus ada persiapan yang dilakukan kembali dalam memasuki dunia akademik di program magister STFT Jakarta. Itu sebabnya G melakukan sejumlah persiapan, antara lain: mengikuti kursus bahasa Inggris agar lulus tes TOEFL dan juga mempelajari kembali materi-materi dasar tentang Perjanjian Lama (PL). G mengatakan bahwa tugas akademik dan tugas pelayanan di jemaat sama beratnya, karena konteks penyelesaian tugas-tugas tersebut berbeda. Menghadapi jemaat yang punya karakteristik berbeda juga menuntut G untuk menyikapi setiap keragaman dalam jemaat. Sementara dalam tugas akademik, menurut G mahasiswa dituntut untuk berpikir kritis dan mempunyai pengetahuan yang luas dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada.

G tidak menyangkali juga bahwa tugas-tugas yang diberikan dalam lingkup akademik dapat memengaruhi emosi. Ada rasa cemas ketika tugas yang diberikan tidak diselesaikan secara maksimal, tetapi G bisa mengontrol emosinya dan tidak terpengaruh sepenuhnya terhadap tugas-tugas yang diberikan. Ketika G mengalami stres dalam menghadapi tugas, G melampiaskan stresnya dengan beberapa kegiatan seperti menonton drama Korea, tidur siang selama beberapa jam, lalu mengunjungi tempat-tempat wisata. G pernah juga mengalami sakit maag selama sebulan penuh karena tertekan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Meskipun begitu, menghadapi tugas-tugas tersebut tidak membuat G berpikir untuk berhenti melanjutkan pendidikan, karena bagi G selain bahwa tugas merupakan hal yang normal dalam studi, ia juga memikirkan tanggung jawab sebagai penerima beasiswa sinode gereja beliau untuk melanjutkan studi.

Koding hasil wawancara

Komponen Pertanyaan	A	H	L	D	G
Pelayanan	11 tahun	9 tahun	13 tahun	7 tahun	2 tahun 3 bulan
Keinginan	Memperdalam ilmu untuk kebutuhan jemaat	Rekomendasi sinode	Dosen	Dukungan jemaat, menambah ilmu, jemaat perkotaan	Mendapatkan beasiswa
Akademik atau Jemaat	Lebih berat beban tugas akademik karena adaptasi	Berat tugas akademik karena adaptasi	Beban Jemaat berat	Akademik lebih berat	Keduanya sama berat
Gejala stres	Tremor, emosi, fisik menurun	Pertambahan berat badan.	Emosi (bulan desember) terhadap keluarga	Emosi, kesehatan fisik (lambung)	Emosi dan kesehatan fisik (maag)
Cara mengelola stres	Me time, bersama keluarga, berdoa.	Me time, jalan bersama teman, berolahraga	Kumpul bersama keluarga, tidak membuat ekspektasi terhadap nilai	Bermain game, nonton Youtube, tidur.	Nonton drama korea, tidur, mengunjungi tempat wisata

Definisi Stres

Stres tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karena stres adalah bagian dari kehidupan manusia. Semua orang pernah mengalami stres, walaupun volume, intensitas dan tingkat keseringannya berbeda-beda. Ekawarna menyatakan bahwa stres menunjuk kepada

suatu keadaan yang tegang di saat menghadapi ancaman. Keadaan tegang ini muncul di saat seseorang belum mampu beradaptasi dengan stresor. (Ekawarna, 2018, p. 167) Yohamintin mendefinisikan stres sebagai perasaan tidak menyenangkan, tidak nyaman, atau perasaan tertekan baik fisik maupun psikis sebagai respon individu terhadap stresor yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. (Yohamintin, 2023, p. 46) Yulianti mendefinisikan stres sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, di mana pada titik tertentu dapat berdampak pada kesehatan fisik manusia tersebut. (Yulianti, 1999, pp. 13–14) Ketiga definisi terkait stres di atas yang bisa kita simpulkan adalah stres merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, membebani, dan tegang ketika menghadapi sebuah situasi yang mengancam pikiran maupun kesehatan fisik dari manusia tersebut.

Beberapa kasus tentang stres dapat ditemukan di kehidupan kita, seperti stres dalam rumah tangga, dalam pekerjaan, dan juga ketika dalam lingkup akademik. Makalah ini akan lebih jauh membahas tentang stres akademik. Stres akademik adalah perasaan tertekan oleh mahasiswa secara fisik maupun psikis karena adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk mendapatkan hasil akademik yang baik, sehingga tuntutan tugas diluar dari akademik menjadi terganggu. (Tasalim, 2021, p. 7)

Faktor Stres

Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan stres pada seseorang, yaitu: **Pertama, tuntutan tugas.** Tuntutan tugas atau pekerjaan bisa menjadi salah satu penyebab stres yang signifikan di dalam kehidupan seseorang. Memang beban tugas dalam setiap organisasi itu berbeda-beda, sehingga tingkat stres akibat tugas juga berbeda-beda. Ekawarna menegaskan

“Tuntutan tugas yang menjadi stresor utama adalah *overload*. *Overload* terjadi ketika seseorang memiliki banyak pekerjaan dibandingkan dengan kemampuan untuk menanganinya. *Overload* dapat berupa kuantitatif (orang yang memiliki terlalu banyak tugas, namun terlalu sedikit waktu untuk melakukannya) atau kualitatif (dia tidak memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan). Setiap orang pada dasarnya tidak menginginkan kelebihan atau kekurangan beban kerja, karena berhubungan dengan kinerja.” (Ekawarna, 2018)

Kedua, tuntutan fisik. Tuntutan fisik pada pekerjaan juga menimbulkan tingkat stres yang tinggi dan dapat berdampak pada kesejahteraan seseorang. Tuntutan fisik ini meliputi beban kerja fisik yang berlebihan, kondisi lingkungan yang tidak sehat, dan situasi lingkungan sosial yang terlalu padat. (Ekawarna, 2018) **Ketiga, tuntutan peran.** Ambiguitas peran dalam

kehidupan sering sekali terjadi dan mengakibatkan stres pada manusia, karena ada tuntutan peran yang berbeda dalam setiap bidang. (Ekawarna, 2018) Biasanya tuntutan peran yang berbeda terjadi pada ruang lingkup pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Keempat, tuntutan interpersonal. Stres pada tuntutan interpersonal sering terjadi dalam hubungan antar individu. Menurut H. Ekawarna dalam buku *Manajemen Konflik dan Stres*, ada tiga tuntutan antar pribadi; **pertama, tekanan kelompok.** Setiap individu dalam kelompok tentunya memiliki keterbatasan dalam *output* sehingga hanya beberapa anggota saja yang dapat berkontribusi. Selain itu, mereka juga harus menyesuaikan dirinya terhadap norma-norma kelompok yang berlaku; **kedua, kepemimpinan.** Salah satu penyebab stres interpersonal terdapat pada gaya kepemimpinan seorang pemimpin suatu kelompok. Apabila pemimpin sangat otokratis dalam mengambil keputusan dan tidak menunjukkan kepedulian, maka karyawan dapat mengalami stres; **ketiga, konflik interpersonal.** Konflik interpersonal dapat terjadi jika antar individu bertentangan dalam kepribadian, sikap, dan perilaku; **Keempat, perubahan hidup.** Sumber stres dapat diperoleh dari berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia, seperti misalnya kehilangan orang yang dicintai, kelahiran seorang bayi, penyakit, kehilangan pekerjaan, dll; **Kelima, trauma kehidupan.** Setiap individu tidak pernah terlepas dari trauma kehidupan. Trauma kehidupan merupakan suatu pergolakan yang mempengaruhi sikap, emosi, dan perilaku manusia. Contoh gambaran kehidupan yang dapat dilihat dari gejala trauma, yaitu perceraian, kesulitan keluarga, masalah kesehatan, ancaman dari orang lain, dll. (Ekawarna, 2018)

Gejala Stres

Menurut Taylor, stres dapat menghasilkan beberapa reaksi yang menjadi indikator terjadinya stres pada individu. Reaksi stres dapat dilihat dalam berbagai aspek; **pertama, reaksi fisiologis.** Reaksi fisiologis dapat dilihat dengan adanya peningkatan tekanan darah, detak jantung, detak nadi, sistem pernafasan, dan berbagai keadaan fisik yang tidak normal; **kedua, reaksi kognitif,** yakni dapat ditandai dengan terganggunya proses kognitif seseorang, seperti pikiran menjadi kacau balau, daya konsentrasi menurun, pikiran berulang, dan memiliki pikiran yang tidak wajar; **ketiga, reaksi emosi,** yang berkaitan dengan perasaan seseorang seperti takut, cemas, malu, dan marah. Reaksi emosi ini bisa muncul dalam berbagai bentuk sehingga cakupannya sangat luas; **keempat, reaksi tingkah laku,** reaksi yang muncul dalam bentuk melawan situasi yang menekan atau dalam bentuk menghindari situasi yang menekan. (Taylor, 2014, p. 268)

Tingkatan Stres

Stres yang dialami oleh manusia memiliki tingkatan yang berbeda. Stres tidak sama semuanya, karena ada stres yang bersifat ringan dan sementara tetapi juga ada yang bersifat parah dan terjadi berulang kali. Armanu menjelaskan tiga tingkatan stres beserta dengan gejala masing-masing tingkatan tersebut.

1. **Stres akut:** yakni stres ini terjadi secara tiba-tiba dan dengan tajam. gejala stres akut ditandai dengan detak jantung berdetak dengan ritme yang tidak normal, tekanan darah meningkat, kepala menjadi tegang, dan emosional.
2. **Stres episodik:** stres yang terjadi ketika seseorang memiliki beberapa persoalan dalam jangka waktu yang singkat seperti misalnya masalah kehilangan pekerjaan, kehilangan rumah atau karena penyakit yang muncul secara berulang kali. stres episodik ini akan menghilang setelah gangguan diatasi. Gejala stres episodik ini ditandai dengan gampang lelah, gangguan pencernaan, sakit kepala berulang, dan mengalami insomnia (gangguan tidur).
3. **Stres kronis:** yakni stres yang terjadi secara terus menerus atau berulang akan menimbulkan stres kronis. Stres ini mengakibatkan perasaan tidak mampu untuk mengerjakan sesuatu dengan baik, dan merasa bahwa tidak ada lagi jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Gejala stres yang diakibatkan oleh stres kronis adalah seperti perubahan suasana hati yang terjadi secara drastis, marah yang meledak-ledak, kelupaan, kebingungan, makan secara berlebihan, meminum alkohol, tremor, kondisi fisik kronis dan mengalami gangguan depresi serta gangguan mental lainnya. (Armanu, 2021, pp. 101–103)

Efek Stres

Beberapa efek stres yang dapat ditemukan dalam manusia, antara lain; **pertama, kelelahan**, yakni kondisi di saat seseorang stres, maka tubuhnya akan mengaktifkan reaksi perlawanan atau menghindar, meskipun seseorang memilih untuk tetap aktif atau hanya diam saja. Ini menyebabkan energi akan lebih banyak keluar, sehingga menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental; **kedua, menutup diri**, jika seseorang merasa bahwa dia sudah tidak punya kendali atas lingkungan dan sekitarnya, maka akan timbul perasaan menutup diri, terisolasi dan merasa menjadi korban, dan jika ini terus berlanjut akan memperkuat perasaan marah dan frustrasi; **ketiga, depresi**, kondisi yang berawal dari rasa kewalahan, bosan, merasa

hilang kendali secara terus-menerus, hingga akhirnya merasa depresi. Perasaan depresi ini akan berdampak pada kualitas kerja dan sistem imun sehingga menjadi lebih rentan terkena penyakit; **keempat, harga diri rendah**, apabila situasi stres sudah mencapai titik kritis, harga diri seseorang menjadi runtuh. Di titik ini seseorang akan merasa tidak berdaya, frustrasi, menjadi korban dan merasa tidak berharga. (Yulianti, 1999)

Cara Mengelola Stres

Beberapa pendekatan untuk mengelola stres yang dikemukakan oleh Hardjana, antara lain: **pertama, pendekatan farmakologis**. Pendekatan ini untuk mengelola stres secara farmakologis hanya dilakukan oleh dokter yang juga ahli dalam psikiatri. Pendekatan farmakologis memanfaatkan obat-obat penenang; **kedua, pendekatan behavioral**. Pendekatan ini terarah pada perilaku, dan bentuknya antara lain relaksasi (*relaxation*), desensitasi sistematis (*systematic desensitization*), umpan balik bio (*bio-feedback*) dan meniru (*modelling*); **ketiga, pendekatan kognitif**. Pendekatan ini merupakan tahapan pengelolaan stres yang diakibatkan oleh penilaian atas tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan dan sumber dayanya sendiri untuk menanggapi tuntutan itu. Stres kerap diakibatkan oleh kekurangan informasi, salah paham, dan kepercayaan yang tak rasional. Dengan metode pendekatan ini orang yang mengalami stres dibantu untuk mengatur kembali pola pikirnya (*cognitive restructuring*). Metode ini pada dasarnya merupakan proses yang menggantikan pikiran atau kepercayaan yang mengundang stres dengan pikiran dan kepercayaan yang mengurangi penilaian orang yang menderita stres terhadap ancaman atau kerugian yang dapat diakibatkan oleh hal, peristiwa, orang, keadaan yang dihadapinya; **keempat, meditasi (*meditation*) dan hipnosis (*hypnosis*)**. Stres pada dasarnya merupakan gejala mental yang dikarenakan tertekan oleh tuntutan hal, peristiwa, orang, atau keadaan, orang berusaha mencari cara untuk memengaruhi gejala mental karena stres (Hardjana 1994, 105-110). (Hardjana, 1994, pp. 105–110)

Kisah Stres dalam Alkitab

Narasi di Alkitab tidak mengatakan secara langsung kata stres, tetapi stres dibicarakan dalam konteks kecemasan, khawatir, kesepian, frustrasi, tertekan, tidak dicintai, tidak termotivasi. Berikut kelompok memberikan tokoh besar dalam Alkitab yang pernah mengalami stres dalam Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru.

Perjanjian Lama (Daud)

Simon Vibert dalam artikelnya berjudul *Stres* menuliskan kajian stres dalam kacamata Kristen, lalu ia menyatakan bahwa kisah Daud bisa menjadi salah satu contoh kondisi stres yang dialami oleh manusia. (Vibert, 2015, p. 353) Mazmur 25 menceritakan Daud yang berdoa kepada Tuhan untuk memohon ampun dan perlindungan. Ayat 2 menjelaskan tentang Daud yang berada dalam tekanan karena mendapatkan perlawanan dari orang-orang di sekitarnya. Ayat ke-15 menjelaskan bahwa Daud merasa terjebak dan di luar kendali. Ayat ke-16 menjelaskan bahwa Daud kesepian, tidak dicintai oleh orang sekitarnya. Ayat ke-17-18 menjelaskan bahwa Daud merasakan gelisah, khawatir, susah dan sengsara. (Vibert, 2015) Di dalam kegelisahannya Daud berseru minta tolong kepada Tuhan. Daud berharap pada kasih setia Tuhan dan percaya bahwa Allah itu Mahakasih. Kita dapat memperhatikan bagaimana Daud menyerahkan stres dan tekanan hidup yang dialaminya kepada Allah. (Crowder, 2009, p. 151)

Perjanjian Baru (Yesus Kristus)

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa, stres menjadi bagian hidup semua manusia, dan hal ini juga terjadi pada diri Tuhan Yesus. Setelah Yesus dan muridnya selesai merayakan hari Paskah, maka mereka pergi ke taman Getsemani untuk berdoa. Di taman Getsemani Yesus merasa sangat tertekan dan merasakan kesedihan yang sangat dalam. Perasaan tertekan dan kesedihan yang dialami Yesus diutarakan-Nya kepada ketiga rasul yang ikut bersamanya dengan berkata “aku sedih sekali, seperti mau mati rasanya. Tunggu di sini dan tetaplah berjaga-jaga denganku” (Matius 26:36-38). Tiga kali Yesus berdoa di Taman Getsemani, dan ketika Dia berdoa untuk yang ketiga kalinya, Yesus mengeluarkan keringat bagaikan darah menetes ke tanah. (Martina, 2021, p. 207)

Peristiwa di taman Getsemani juga dituliskan di dalam Injil Lukas. Lukas adalah seorang dokter, tetapi tidak menjelaskan secara eksplisit apa maksud keringat Yesus menjadi seperti darah yang menetes ke tanah. Martina menegaskan kembali pendapat Dr. Wiliam D. Edward, yang mengatakan bahwa seseorang bisa mengeluarkan keringat darah di saat merasa sangat tertekan, pembuluh darah-darah kecil akan pecah, sehingga darah bercampur dengan keringat. Kondisi ini disebut dengan hematidrosis. (Martina, 2021)

Hematidrosis terjadi karena adanya tekanan besar di pembuluh darah. Di sekitar kelenjar keringat, ada begitu banyak pembuluh darah. Kemudian, pembuluh darah

mengembang hingga pecah, sehingga darah mengalir masuk ke kelenjar keringat. Kelenjar keringat menghasilkan banyak keringat, dan pada akhirnya keluar bercampur dengan darah. Hematidrosis ini bisa terjadi karena saat mengalami rasa takut, tubuh menghasilkan hormon kortisol dan adrenalin. Ketakutan yang sangat tinggi menyebabkan dua hormon diproduksi dengan jumlah yang sangat banyak, sehingga pembuluh darah pecah. Jadi, ketika Yesus mengalami hematidrosis, Yesus berada dalam tekanan dan kegelisahan yang begitu besar serta stres pada tingkat tinggi. (Ren, 2022)

Meskipun Yesus mengalami ketakutan yang sangat hebat, tetapi Yesus memilih untuk menguasai ketakutan-Nya dan tetap taat. Yesus tidak membiarkan diri-Nya dikuasai oleh ketakutan, tetapi Dia berusaha menguasai ketakutan-Nya dengan berdoa semakin sungguh-sungguh kepada Bapa. Jadi, Yesus mengalami stres tingkat tinggi dan berusaha mengelola stres-Nya dengan cara berdoa kepada Bapa, minta didoakan, dan ditemani oleh murid-murid-Nya.

Tingkat Stres Mahasiswa STFT Jakarta Program Magister Semester Tiga yang Berprofesi sebagai Pendeta dalam Menghadapi Beban Tugas Perkuliahan

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, kami menyimpulkan bahwa tuntutan tugas dari kampus berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa terlebih terhadap mahasiswa yang sudah pernah atau sedang melayani di jemaat, sehingga mereka memerlukan waktu beradaptasi dari kehidupan berjemaat ke kehidupan perkuliahan. Proses adaptasi itu juga dirasa semakin berat karena beberapa hal lain, seperti harus menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan di STFT Jakarta yang berbeda dengan sistem perkuliahan di kampus sebelumnya, adanya standar IPK yang ditentukan pihak kampus di semester satu, dan rentang waktu dari program sarjana ke program magister yang cukup lama.

Menurut kelompok, jenis stres yang dialami oleh lima narasumber ini termasuk ke dalam jenis stres karena tuntutan tugas dan tuntutan peran. Kelima Narasumber secara sadar mengakui bahwa tugas-tugas yang diberikan terkadang menimbulkan beban pikiran, seperti cemas, khawatir, dan takut akan hasil tugas yang tidak maksimal. Terlebih lagi karena kelima narasumber punya peran juga diluar dari dunia akademik, yakni sebagai pendeta jemaat, pendeta tugas khusus (narasumber D, G, H), dan juga sebagai ibu dalam keluarga (narasumber A, L).

Gejala stres yang dialami oleh lima narasumber ini menurut kelompok masuk kedalam empat gejala stres yang disebutkan di atas, yaitu: stres fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Lima narasumber ini yang mengalami perubahan fisik seperti berat badan naik, tremor, dan sakit *maag*. Secara kognitif, beberapa narasumber ada yang mengantuk dan mengalami penurunan daya pikir. Secara emosional, para narasumber terkadang mengalami kecemasan dan ketakutan ketika akan melihat hasil dari tugas-tugas yang tidak dikerjakan secara maksimal, bahkan ada juga yang melampiaskan emosinya dengan marah kepada anggota keluarga. Secara tingkah laku, beberapa narasumber mengalami perubahan jam tidur dan kebiasaan makan (A dan H)

Efek stres yang ditimbulkan dari lima narasumber tersebut menurut kelompok adalah efek kelelahan, karena terkadang para narasumber merasa letih ketika mengerjakan tugas sehingga membuat kondisi fisik mereka menurun, dan energi menjadi terkuras banyak. Kemudian tingkat stres yang dialami oleh kelima narasumber berbeda satu dengan yang lain. Berdasarkan gejala stres melalui hasil wawancara, A masuk ke dalam stres kronis karena mengalami gejala tremor, H,D,G masuk ke dalam stres episodik dengan gejala kesehatan yang terganggu (pertambahan berat badan, *maag*, dan asam lambung), dan L masuk ke dalam stres akut dengan gejala emosi sementara.

Lima narasumber ini mengatasi stres-nya melalui pendekatan behavioral, antara lain *me time* (A, H, G), berkumpul bersama keluarga (A dan L), *main game* (D), nonton (D dan G), mengunjungi tempat wisata (H dan G), olahraga (H) tidur. Kemudian ada juga dengan pendekatan kognitif (L) dengan tidak memberikan ekspektasi terhadap nilai dan meditasi dengan cara berdoa (A dan L). L juga memetakan tugas-tugas yang diberikan melalui jadwal-jadwal yang disusun.

Setelah melihat hasil dari wawancara yang telah dilakukan maka terlihat bahwa tugas yang diberikan dalam proses pendidikan berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Namun jika melihat secara ilmu psikologi tentunya ada beberapa cara untuk mengurangi stress yang dimiliki mahasiswa tersebut antara lain: **Pertama, motivasi diri.** Memotivasi diri merupakan suatu dorongan yang diberikan kepada diri sendiri untuk melakukan suatu tindakan. Tindakan yang dilakukan bukanlah bersifat pasif (hanya mengandalkan pikiran).(Ruff, 1967, p. 303) Memotivasi diri merupakan tindakan menuju suatu penguasaan dan pencapaian. Penguasaan yang dilakukan berguna untuk mengurangi keraguan yang muncul di dalam diri sehingga lahir tindakan untuk melakukan hal-hal yang mendorong diri untuk mencapai sesuatu. **Kedua, fokus**

kepada diri. Konsep fokus kepada diri sendiri merupakan suatu upaya untuk memahami lingkungan yang baru dengan dunia yang tidak dapat ia pahami berubah menjadi suatu dunia yang ia pahami dan mulai mengerti dengan dunia yang ia miliki sekarang.(Combs, 1976, p. 162) Fokus kepada diri ini bertujuan untuk membuat diri mempelajari dunia yang tidak pernah ia miliki sebelumnya menjadi mengenal dunia tersebut. Konsep fokus kepada diri ini terbukti stabil dan tahan terhadap perubahan.

Kesimpulan

Dari paparan di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres tidak bisa dihindari dari kehidupan manusia. Stres dapat membebani kehidupan manusia hingga mempengaruhi pola hidup manusia, ada yang ke arah lebih baik, maupun ke arah yang lebih buruk. Kelompok juga menemukan temuan baru bahwa masa transisi dari dunia pelayanan ke dunia akademik yang dialami oleh mahasiswa STFT Jakarta program magister semester tiga yang berprofesi sebagai pendeta menjadi faktor penyebab stres. Paparan kelompok dari kelima narasumber menandakan bahwa stres bisa menimbulkan pola hidup yang lebih baik, karena stres dapat diatasi melalui beberapa pendekatan, mulai dari kognitif, pola hidup, dan meditasi. Narasi Alkitab juga, tokoh-tokoh besar juga pernah mengalami stres, bisa disimpulkan bahwa stres bersifat manusiawi, tetapi masih bisa diatasi melalui pikiran positif.

Daftar Rujukan

10 October is World Mental Health Day. (WHO 2023).

Armanu. (2021). *Stres di era turbulensi*. Malang: UB Press.

Combs, A. (1976). *Perceptual psychology: A Humanistic approach to the study of persons*. New York: Harper & Row Publishers.

Crowder, B. (2009). *Penghiburan yang menyenangkan jiwa*. Jakarta: PT Duta Harapan Dunia.

Ekawarna, H. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres: Seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.

Martina, E. (2021). *Jejak langkah: Catatan perjalanan ziarah ke israel*. Yogyakarta: Deepublish.

Ren. (2022). Keringat Darah yang Dikeluarkan Yesus Ternyata Bisa Dijelaskan Sains.

Ruff, G. (1967). Adaptive stress behavior. In M. H. Appley (Ed.), *Century psychology series* (pp. 297–307). New York: Meredith Publish Company.

Tasalim, R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Bogor: Guepedia.

Taylor, S. E. (2014). *Health psychology*. Inggris: McGraw-Hill Book Company.

Vibert, S. (2015). *Stres*. Lisle: InterVarsity Press.

Yohamintin. (2023). *Buku ajar: Etika profesi guru*. Bandung: Indonesia Emas Group.

Yulianti, D. (1999). *Manajemen stres: National safety council*. Jakarta: Kedokteran EGC.